



UBI JALAR

Bahan Pangan Alternatif



Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2011

Milik Negara
Tidak Diperjualbelikan





UBI JALAR

Bahan Pangan Alternatif

Ir. Saraswati Soegiharto MA





Kata Pengantar

Ubi jalar adalah bahan pangan lokal berasal dari kelompok umbi-umbian. Sebagai sumber karbohidrat, ubi jalar dapat dimanfaatkan sebagai alternatif pengganti beras untuk makanan keluarga. Buku ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang pemanfaatan ubi jalar sekaligus sebagai bacaan masyarakat, terutama bagi keluarga-keluarga dengan anak usia dini.

Dengan membaca buku ini, diharapkan masyarakat, terutama para orang tua dengan anak usia dini, kader gizi, pengurus posyandu, kader PKK, guru, para pengasuh dapat berperan aktif dalam menganekaragamkan makanan yang bermanfaat untuk kesehatan anak usia dini.

Untuk itu, buku ini menyajikan penjelasan ubi jalar secara umum dan kandungan gizinya. Selain itu disampaikan pula kiat memperkenalkan makanan pengganti beras ini kepada anak, serta aneka masakan bergizi dengan menggunakan bahan ubi jalar. Harapannya, buku ini dapat memperluas pengetahuan masyarakat akan bahan pangan lokal dan pemanfaatannya untuk konsumsi keluarga sehari-hari serta untuk pertumbuhan anak usia dini.





I. UBI SUMBER KARBOHIDRAT

Indonesia memiliki beragam bahan pangan lokal selain beras yang mengandung karbohidrat cukup tinggi, seperti ubi jalar, ubi kayu, talas, uwi, gadung, jewawut dan lain-lain. Bahan pangan tersebut dapat ditemui di seluruh pelosok tanah air. Bahkan diantaranya dikonsumsi oleh sebagian masyarakat sebagai bahan pangan pokok, seperti ubi jalar yang banyak dikonsumsi oleh orang Papua, jagung oleh masyarakat di Gorontalo, dan lain-lain.

Sayangnya, kebanyakan penduduk mengonsumsi beras sebagai bahan pangan pokok sehingga tingkat konsumsi bahan pangan pengganti beras berkurang. Bahkan tingkat konsumsi beras semakin tinggi karena jumlah penduduk yang semakin bertambah. Tambahan lagi adanya pandangan yang keliru pada sebagian masyarakat yang mengaitkan makan ubi jalar dengan kemiskinan. Ini semakin menjauhkan ubi jalar dalam menu makanan keluarga.

Keluarga memiliki peran penting dalam memperkenalkan aneka ragam pangan pengganti beras sebagai sumber karbohidrat kepada anak-anak sejak dini. Sikap patut diteladani, karena membiasakan anak untuk tidak tergantung pada satu jenis bahan makanan saja. Selain juga berguna



untuk meningkatkan kandungan gizi dalam menu makan keluarga.

Bahan pangan sumber karbohidrat adalah bahan pangan yang memiliki kandungan karbohidrat cukup banyak. Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi pada makanan, yang apabila dikonsumsi dapat memberikan tenaga bagi tubuh untuk menjalankan aktivitas.



II. MENGENAL UBI JALAR

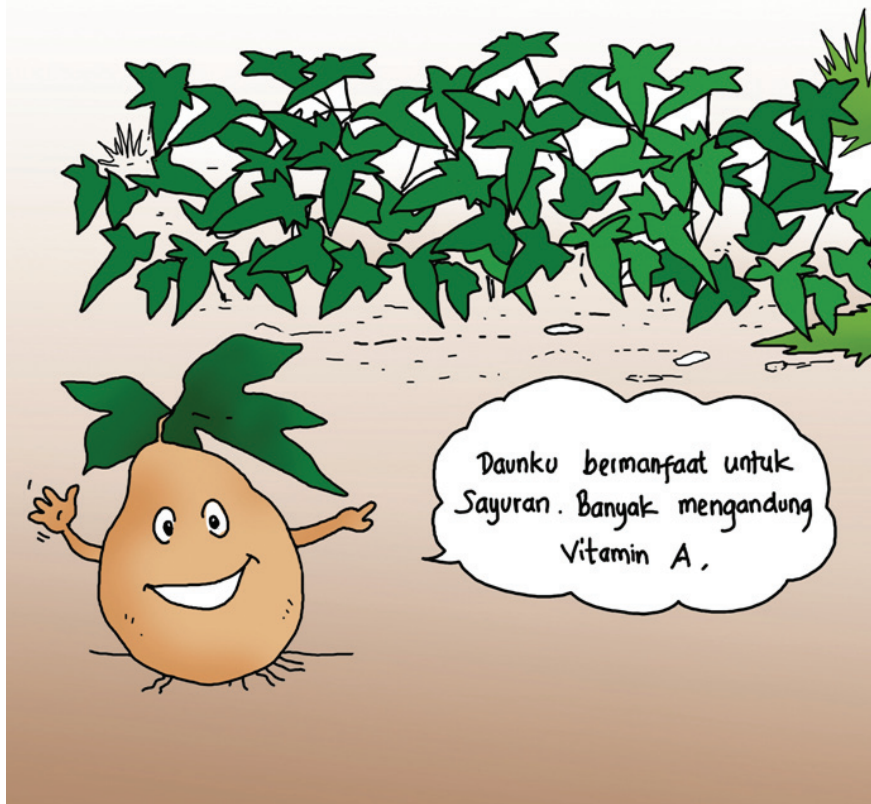
Ubi jalar adalah bahan pangan sumber karbohidrat dari kelompok umbi-umbian yang memiliki rasa manis. Ada berbagai jenis ubi jalar, diantaranya ditunjukkan dengan warna kulit dan daging umbi yang beragam, seperti putih, kuning tua, merah muda, dan ungu.



Gambar 1: Ubi Jalar Segar Baru Dicabut



Bagi orang Papua, ubi jalar diolah sebagai makanan pokok dan mempunyai nilai tinggi dalam upacara adat masyarakat setempat. Pada daerah lain di Indonesia, penduduk yang tinggal pada daerah dengan kondisi lahan kurang subur umumnya memanfaatkan umbi-umbian termasuk ubi jalar sebagai sumber protein. Ubi jalar juga merupakan makanan pokok bagi masyarakat di manca negara seperti Papua New Guinea, Kepulauan Solomon, Burundi, dan Rwanda. Sekarang ubi jalar banyak ditemui dalam berbagai bentuk olahan, seperti tepung ubi jalar, keripik, mi, permen, es krim, dan minuman.



Gambar 2: Tanaman Ubi Jalar di Ladang

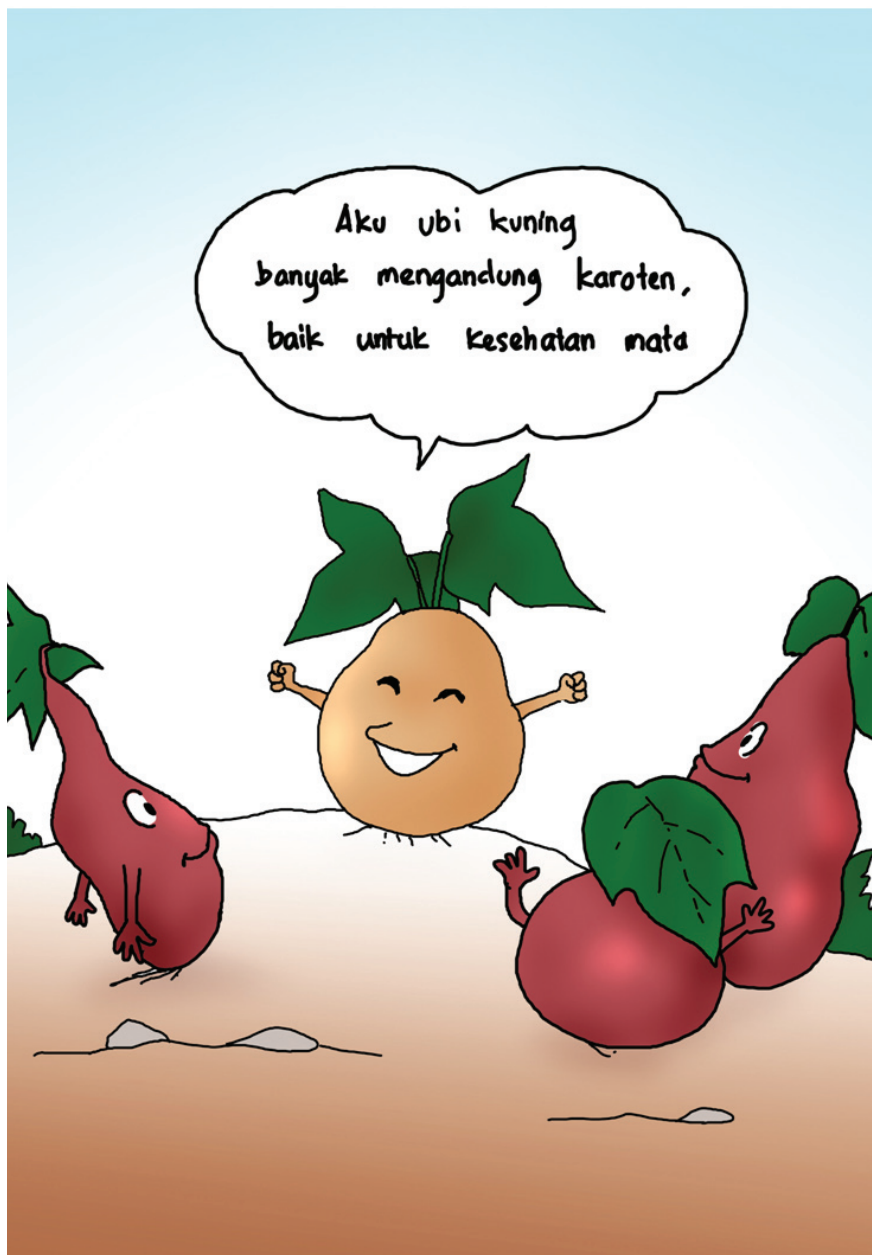


III. KANDUNGAN GIZI

Ubi jalar memiliki kandungan karbohidrat, lemak, protein, dan mineral yang diperlukan oleh tubuh. Dalam 100 gram ubi jalar mengandung 83 -151 Kalori. Meskipun karbohidrat pada ubi jalar lebih rendah dibanding beras, namun kandungan serat, vitamin A dan C, kalsium pada ubi jalar lebih tinggi.

Ubi jalar dengan daging umbi berwarna kuning tua lebih banyak mengandung karoten dibandingkan ubi dengan daging berwarna pucat. Karoten adalah zat pembentuk vitamin A yang sangat bermanfaat bagi kesehatan mata. Pada beberapa daerah di Afrika yang kerap terjadi kekurangan vitamin A pada penduduk, ubi kuning dianjurkan untuk ditanam. Ubi jalar juga merupakan makanan yang baik untuk diet pada penderita diabetes atau penyakit gula.

Ada anggapan pada sebagian masyarakat bahwa mengonsumsi ubi jalar dan umbi-umbian lainnya seringkali dikaitkan dengan kemiskinan. Apabila kesejahteraan hidup meningkat, maka ubi jalar biasanya akan ditinggalkan dalam menu makanan keluarga. Pandangan itu sangat keliru, karena ubi jalar mengandung gizi yang baik untuk kesehatan dan pertumbuhan.



Selain umbinya, daun ubi jalar yang muda juga sering dikonsumsi sebagai sayuran. Kandungan zat gizi pada daun ubi jalar berbeda-beda tergantung dari jenis ubinya. Daun ubi jalar kuning mengandung karoten paling tinggi yang penting untuk kesehatan mata.

Tabel 1. Kandungan Gizi Ubi Jalar Mentah

| NO | Zat gizi | Ubi Jalar Kuning | Ubi Jalar Manis | Ubi Jalar Merah | Ubi Jalar Putih | Ubi Jalar Tinta |
|----|--------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 | Air (g) | 72.6 | 78.4 | 61.9 | 77.8 | 72.5 |
| 2 | Energi (kkl) | 119 | 83 | 151 | 88 | 108 |
| 3 | Protein (g) | 0.5 | 1.5 | 1.6 | 0.4 | 0.5 |
| 4 | Lemak (g) | 0.4 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.4 |
| 5 | Karbohidrat (g) | 25.1 | 18.8 | 35.4 | 20.6 | 25.6 |
| 6 | Serat (g) | 42 | 0.6 | 0.7 | 4.0 | 4.2 |
| 7 | Abu (g) | 1.0 | 1.1 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
| 8 | Kalsium (mg) | 30 | 27 | 29 | 30 | 30 |
| 9 | Fosfor (mg) | 40 | 162 | 74 | 10 | 40 |
| 10 | Besi (mg) | 0.4 | 2.1 | 0.7 | 0.5 | 0.5 |
| 11 | Natrium (mg) | 3 | - | - | 2 | 1 |
| 12 | Kalium (mg) | 1 | - | - | 4 | 11 |
| 13 | Tembaga (mg) | 0.10 | - | - | 0.10 | 0.10 |
| 14 | Seng (mg) | 0.2 | - | - | 0.2 | 0.2 |
| 15 | Retinol (µg) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | β-Karoten (µg) | 794 | 0 | 0 | 13 | 13.3 |
| 17 | Karoten Total (µg) | 4948 | 0 | 1208 | 264 | 0 |
| 18 | Tiamin (mg) | 0.06 | 0.02 | 0.13 | 0.25 | 0.09 |
| 19 | Riboflavin (mg) | 0.07 | - | 0.08 | 0.06 | 0.06 |
| 20 | Niasin (mg) | 0.70 | - | 0.7 | - | 0.6 |
| 21 | Vitamin C (mg) | 21.0 | 0 | 10.5 | 36 | 24 |

Gambar 4: Kandungan Gizi Ubi Jalar Mentah

Sumber: Dr Atmarita, MPH (Ed), 2005. Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM). Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI).



IV. MENGAJAK ANAK MENYUKAI UBI JALAR

Peran orang tua, terutama ibu, sangat diharapkan dalam mengenalkan dan menyediakan berbagai masakan berbahan ubi jalar bagi keluarga, yang disajikan secara seimbang dengan bahan pangan lainnya. Melalui interaksi ibu dan anak, diharapkan mengonsumsi ubi jalar dapat menjadi kultur dalam kehidupan anak di kelak kemudian hari.

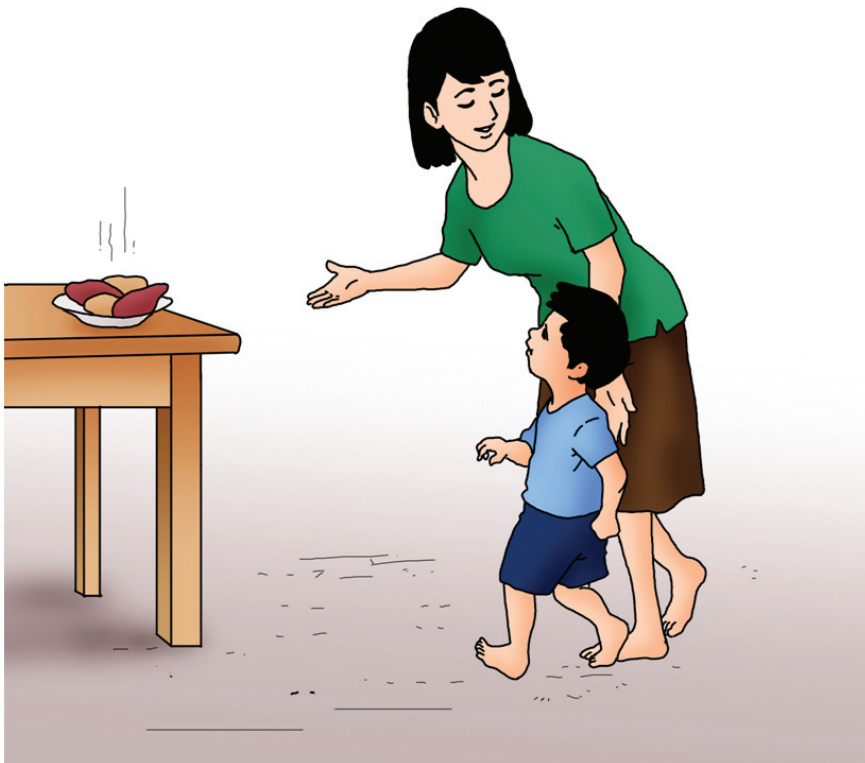
Ada beberapa cara yang dapat dilakukan di rumah dalam membentuk kebiasaan pada anak mengonsumsi ubi jalar sebagai makanan pokok selain beras.

- Menyajikan masakan ubi dalam menu makan keluarga sekali dalam seminggu atau lebih sering.
- Menyajikan masakan ubi jalar secara menarik. Ubi jalar sebagai pengganti beras/nasi dalam penyajiannya dapat dicampur dengan beras, seperti nasi ubi jalar, bubur ubi jalar, dan lain-lain.
- Menyampaikan kepada anak bahwa nilai gizi ubi tidak kalah dibanding beras. Bahkan mengandung zat gizi tertentu yang lebih baik.
- Tanamkan pemahaman bahwa mengonsumsi pangan



selain beras tidak berkaitan dengan status sosial seseorang.

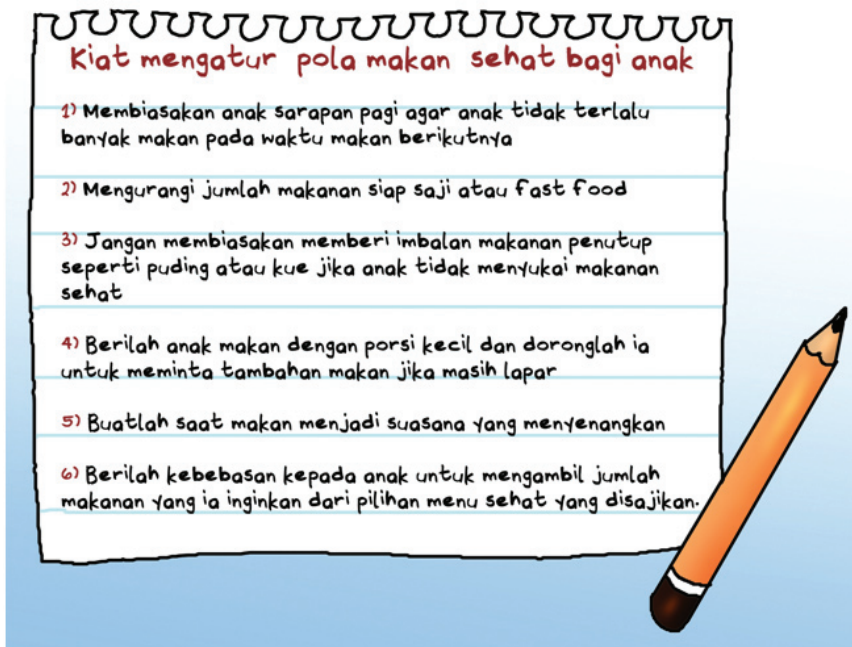
Mengajarkan anak untuk menyukai makanan dari ubi jalar tidak perlu dipaksakan. Perkenalkanlah secara bertahap dalam menu makan mereka sesuai dengan perkembangan dan kesukaan anak. Mengajarkan kebiasaan ini tidak terbatas pada anak sendiri. Biarkanlah anak-anak berinteraksi dengan teman yang sebaya sambil memperkenalkan ubi jalar sebagai makanan alternatif selain beras kepada mereka. Bahkan para



Gambar 5: Mengenalkan Ubi Jalar Sebagai Makanan Alternatif



ibu dan pengasuh disarankan untuk berbagi informasi dan pengalaman dalam memperkenalkan pangan pengganti beras kepada anak-anak mereka.



Gambar 6: Kiat Mengatur Pola Makan Sehat Bagi Anak

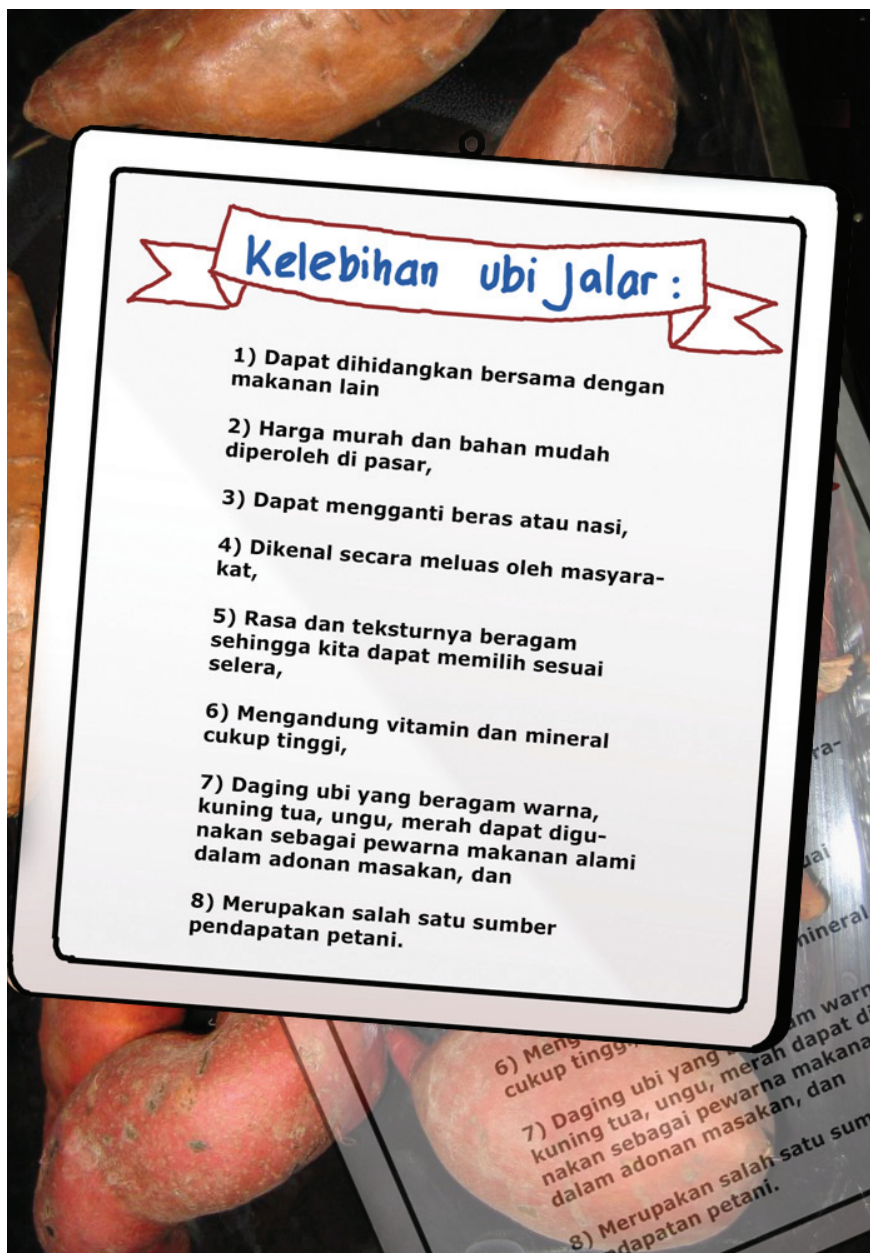


V. VARIASI MASAKAN BERGIZI DARI UBI JALAR

Ubi jalar bisa disajikan dalam berbagai masakan, diantaranya ubi goreng, bakar, kukus, atau kudapan lainnya. Kandungan gizi pada masakan ubi jalar dapat ditingkatkan dengan menambah bahan makanan lainnya, seperti sayuran dan lain-lain. Sebagai bahan pangan pengganti beras, ubi jalar memiliki beberapa kelebihan, seperti kandungan gizi yang baik, mudah diolah, dan mudah didapat.

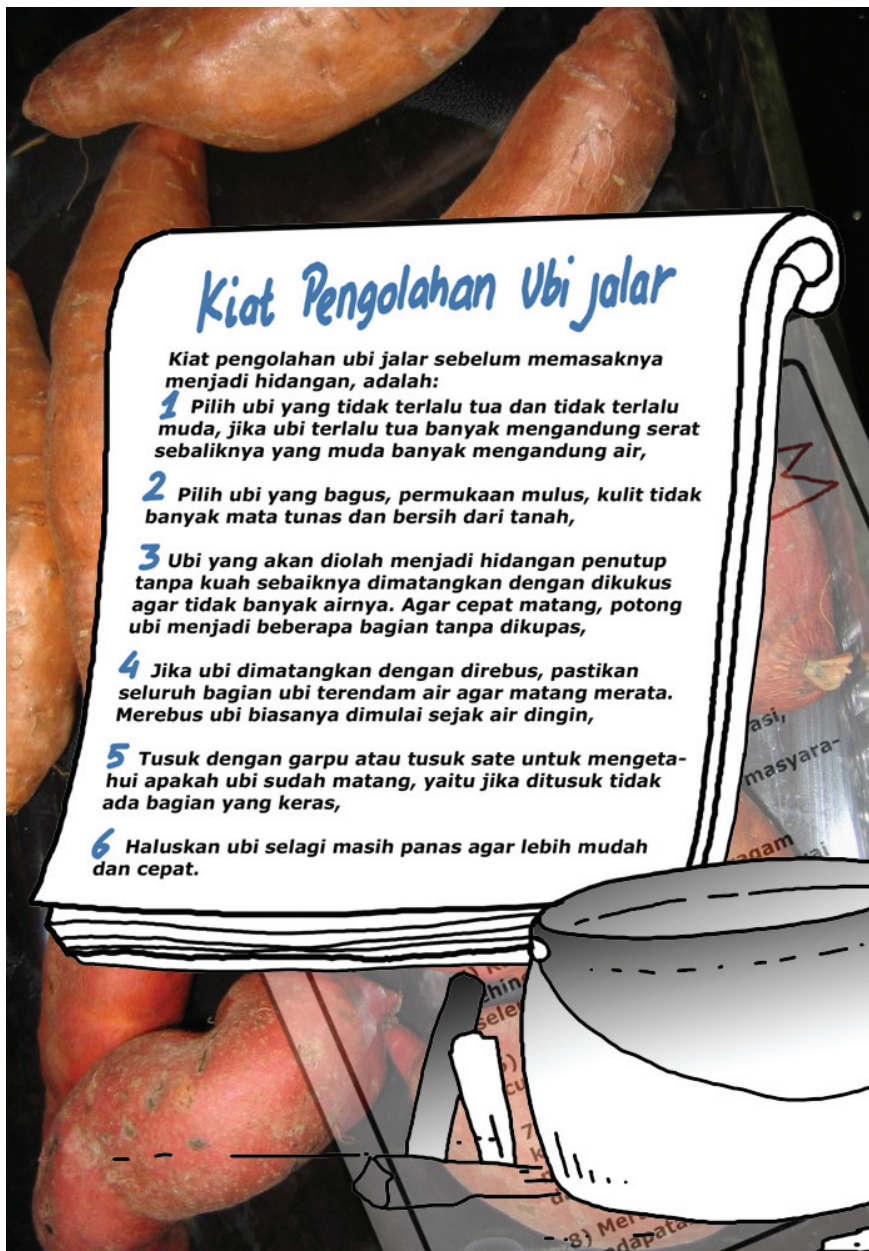
Sehari-hari ubi jalar lebih sering dikonsumsi sebagai kudapan. Padahal ubi jalar dapat dimasak menjadi berbagai macam masakan utama sebagai makanan pengganti nasi atau bubur untuk bayi dan balita.

Setelah memahami cara mempersiapkan ubi jalar sebagai bahan masakan, tiba saatnya untuk mempraktekan beberapa resep masakan ubi jalar. Berikut ini disajikan beragam masakan berbahan ubi jalar sebagai makanan atau menu utama dan sayur daun ubi jalar. Masakan ini tergolong mudah disiapkan di rumah. Bahan dan bumbu yang digunakan dalam resep dapat diganti sesuai dengan selera dan bahan yang tersedia. Selamat mencoba.



Kelebihan ubi jalar :

- 1) Dapat dihidangkan bersama dengan makanan lain
- 2) Harga murah dan bahan mudah diperoleh di pasar,
- 3) Dapat mengganti beras atau nasi,
- 4) Dikenal secara meluas oleh masyarakat,
- 5) Rasa dan teksturnya beragam sehingga kita dapat memilih sesuai selera,
- 6) Mengandung vitamin dan mineral cukup tinggi,
- 7) Daging ubi yang beragam warna, kuning tua, ungu, merah dapat digunakan sebagai pewarna makanan alami dalam adonan masakan, dan
- 8) Merupakan salah satu sumber pendapatan petani.



Kiat Pengolahan Ubi jalar

Kiat pengolahan ubi jalar sebelum memasaknya menjadi hidangan, adalah:

- 1** Pilih ubi yang tidak terlalu tua dan tidak terlalu muda, jika ubi terlalu tua banyak mengandung serat sebaliknya yang muda banyak mengandung air,
- 2** Pilih ubi yang bagus, permukaan mulus, kulit tidak banyak mata tunas dan bersih dari tanah,
- 3** Ubi yang akan diolah menjadi hidangan penutup tanpa kuah sebaiknya dimatangkan dengan dikukus agar tidak banyak airnya. Agar cepat matang, potong ubi menjadi beberapa bagian tanpa dikupas,
- 4** Jika ubi dimatangkan dengan direbus, pastikan seluruh bagian ubi terendam air agar matang merata. Merebus ubi biasanya dimulai sejak air dingin,
- 5** Tusuk dengan garpu atau tusuk sate untuk mengetahui apakah ubi sudah matang, yaitu jika ditusuk tidak ada bagian yang keras,
- 6** Haluskan ubi selagi masih panas agar lebih mudah dan cepat.



Gambar 9: Mari Makan Ubi Jalar



Bubur Manado Ubi Jalar

Bahan:

500 g beras, cuci dan tiriskan
Air secukupnya
100 g daun ubi jalar, cuci bersih
100 g daun bayam, cuci bersih
100 g daun kangkung, cuci bersih
200 g ubi jalar, potong
300 g labu kuning, potong
2 buah jagung, sisir dari tongkolnya
50 g daun kemangi
garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Masukkan air sampai 3-5 cm di atas permukaan beras yang telah dicuci bersih. Rebus hingga setengah matang.
2. Masukkan potongan ubi jalar, labu kuning dan jagung. Rebus kembali sampai matang.
3. Tambahkan satu persatu sayuran ke dalam bubur. Masak terus sampai seluruhnya matang dan bubur cukup kental.
4. Angkat dan siap dihidangkan.

Cara Menghidangkan:

Bubur dihidangkan dengan ikan bakar, ikan asin goreng, atau teri goreng.



Bubur Ubi Jalar untuk Balita

Bahan:

- 250 g ubi jalar
- kaldu ayam/sapi secukupnya

Cara Membuat:

1. Cuci bersih ubi jalar, lalu rebus sampai matang, kupas dan haluskan.
2. Masak kaldu ayam/sapi.
3. Campur ubi yang telah dihaluskan dengan kaldu ayam/sapi, kentalkan sesuai kebutuhan.

Catatan:

Membuat kaldu ayam dapat juga menggunakan kaki ayam (ceker), agar kaldu lebih gurih dan berkhasiat karena ceker mengandung kolagen. Tambahkan bubur dengan sayuran yang dihaluskan, seperti bayam dan wortel.

Nasi Ayam Ubi Jalar

Bahan:

- 100 g daging ayam, cincang
- 100 g ubi jalar, kupas dan iris tipis
- 250 g beras, cuci dan tiriskan
- 500 ml air
- Garam secukupnya

Bumbu:

- 2 sdm minyak sayur
- ½ sdt merica bubuk
- 1 batang daun bawang, potong-potong



10 g bawang bombai, potong-potong

Cara Membuat:

1. Tumis bawang bombai hingga layu.
2. Masukkan daging ayam, aduk hingga kaku dan berubah warna.
3. Tambahkan beras, ubi, air dan bahan lainnya. Didihkan hingga air habis.
4. Kukus dalam kukusan panas selama 30 menit hingga matang. Angkat.

Cara Menghidangkan:

Sajikan selagi panas dengan ditaburi potongan daun bawang. Dapat dihidangkan untuk 4 orang.

Nasi Ubi Ungu

Bahan:

- 400 g beras
- 100 g ubi ungu, kupas
- 10 g garam
- 2 lbr daun salam
- 2 btg sereh
- 15 ml minyak kelapa
- 550 ml air

Cara Membuat:

1. Cuci beras sampai bersih. Sisihkan.
2. Potong ubi jalar kecil-kecil. Lalu tambahkan garam, minyak sayur, daun salam, sereh. Aduk hingga rata.
3. Campurkan bersama beras yang telah dicuci. Lalu masak hingga matang.



Mie Ayam Ubi Ungu

Bahan mi:

- 120 g tepung terigu
- 30 g ubi ungu
- 1 btr telur
- 1 sdt garam
- 100 ml air

Pelengkap:

- Sawi hijau secukupnya
- Irisan daun bawang
- Taoge secukupnya
- Bawang goreng
- Irisan daging ayam (potong kotak-kotak)

Cara membuat:

1. Campur tepung terigu dengan ubi ungu yang telah dikukus dan dihaluskan. Tambahkan garam. Aduk sampai rata.
2. Tuang telur dan air. Uleni sampai adonan tidak lengket. Diamkan adonan kurang lebih 15 menit agar adonan tidak putus saat digiling.
3. Giling tipis adonan dan dipotong-potong bentuk mi.
4. Simpan mi dalam wadah kedap udara atau plastik sebelum digunakan agar warna tidak berubah.

Cara Penyajian:

Rebus mie ungu yang telah disiapkan. Angkat dan tuang ke dalam mangkok. Tambahkan irisan ayam, sawi, daun bawang, taoge sesuai selera. Sajikan.



Sayur Asam Ubi Jalar

Bahan:

- 200 g nangka muda, potong-potong
- 4 lenjar kacang panjang, potong-potong
- 200 g (1 ikat) daun ubi jalar, petik daunnya
- 15 g daun melinjo, potong-potong

Bumbu:

- 7 btr bawang merah, iris tipis-tipis
- 4 siung bawang putih, cincang kecil-kecil
- 1 lbr daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 2 buah belimbing sayur, belah dua memanjang
- $\frac{1}{2}$ sdm gula pasir
- Garam secukupnya
- Asam jawa secukupnya, tambahkan air sedikit, aduk.
- saring ambil air asamnya

Cara Membuat:

1. Rebus air, bawang merah, bawang putih, daun salam, lengkuas, garam, dan gula pasir sampai mendidih.
2. Masukkan nangka muda, masak sampai matang.
3. Tambahkan kacang panjang, daun ubi jalar, daun melinjo, air asam, dan belimbing sayur. Masak sampai matang

Cara menghidangkan:

Sajian dihidangkan untuk 6 porsi



Tumis Pucuk Ubi

Bahan:

600 gr (3 ikat) daun ubi jalar muda, petik daunnya lalu cuci dan tiriskan

Bumbu:

4 siung bawang putih

5 btr bawang merah, iris tipis

Terasi secukupnya

Udang kering secukupnya

Minyak goreng secukupnya untuk menumis

Air secukupnya

Cara Membuat:

1. Goreng irisan bawang merah sebagai bawang goreng. Sisihkan.
2. Haluskan bawang putih, terasi dan udang kering.
3. Tumis bumbu halus sampai harum.
4. Masukkan daun ubi jalar, aduk sampai rata.
5. Tambahkan sedikit air, lalu aduk lagi hingga matang.
6. Sajikan dengan ditaburi bawang goreng.

Sayur Lodeh Daun Ubi Jalar

Bahan:

400 g (2 ikat) daun ubi jalar yang muda, petik daunnya, cuci dan tiriskan

8 lenjar kacang panjang, potong pendek, cuci dan tiriskan

1 papan tempe, potong kotak-kotak

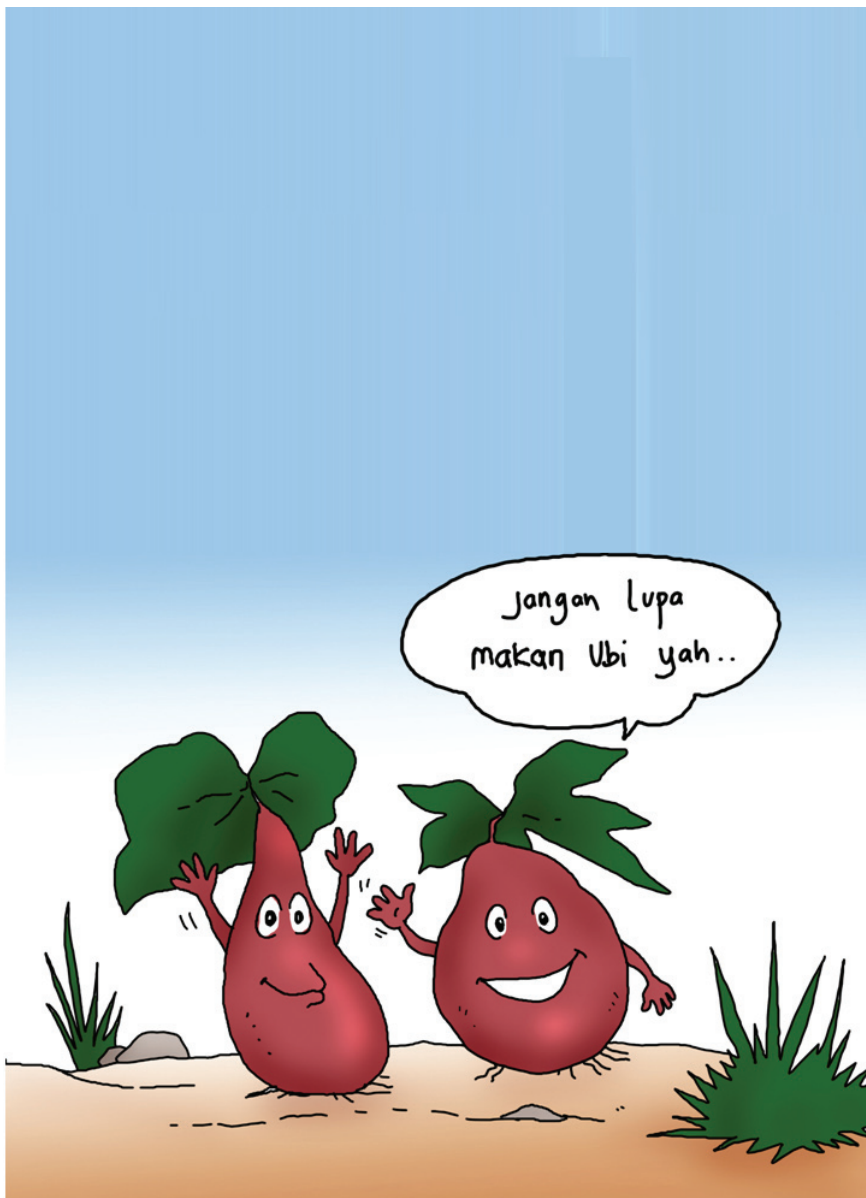


Bumbu:

- 6 btr bawang merah, iris tipis-tipis
- 4 siung bawang putih, cincang kecil-kecil
- 1 lbr daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 2 gelas santan
- 1/2 sdm gula pasir
- Garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Rebus santan, bawang merah, bawang putih, daun salam, lengkuas, garam, dan gula pasir sampai mendidih.
2. Masukkan daun ubi jalar, kacang panjang, dan tempe. Masak sampai matang.



Gambar 10: Ubi Jalar Baik Untuk Kesehatan



VI. PENUTUP

Ubi jalar layak digunakan sebagai sumber pangan utama bagi keluarga dan menjadi salah satu pengganti beras. Memperkenalkan aneka ragam pangan selain beras kepada anak sebaiknya dilakukan sejak dini. Berikan makanan dengan pola makan yang berimbang agar jenis, jumlah, penyajian, dan asupan gizi makanan sesuai dengan kondisi perkembangan mereka.

Kesadaran untuk mengganti atau mengurangi konsumsi beras harus bermula dari orang tua, ibu dan ayah, yang kemudian memperkenalkan pengetahuan mengenai beragam makanan selain beras kepada anak-anak. Untuk itu, peran orang tua menjadi penting. Informasi pangan dan gizi yang disampaikan kepada para orang tua dan anggota keluarga lainnya dapat mendukung penciptaan lingkungan yang lebih sehat dan aman bagi anak usia dini.







Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2011